扎 根

Patrick O'Sullivan,S.J./著　依瓊/譯

——增進我們與天主的關係

二、分辨

耶穌在世時，有時也要分辨何種方式最能表達祂與父的關係；同樣，在跟隨耶穌時，我們也得分辨我們與祂的關係將引領我們至何方。耶穌一直在吸引我們到祂那裡去，祂不放過我們生活中的一時一刻，也不放過我們身上的一絲一毫。清晰地認識到我們自己內在的情況，是至為重要的，只有這樣，我們才能真實、自由地成為我們自己，並能回應祂深入的邀請。

不管怎樣，談論如何分辨我們內在的情況，將有助於我們看清自身的不同層面，因為分辨就為了弄清關係。分辨的焦點就在我們與耶穌（及天父）的關係上，而我們與耶穌的關係就是我們的真我與整合的基礎；我是什麼樣的人，全看我與耶穌有什麼關係。

自我的不同層面

我們可在不同層面上體會到自我。在身體方面，我有餓、渴、冷、熱的感覺。這些感覺，雖然我們可以加以改變，如餓了可以吃，但基本上感覺本身不是由我們製造出來的。

我們還有情緒的層面，如喜樂、恐懼、憤怒等。這些情緒的發生與否也不是由我們作主的，但多少與我們對某一事物的投入有關，比如我所喜愛的球隊輸了，我會感到悲傷。雖然我們能夠控制自己的情感，做到把自己的注意力轉移到我們生活中的其他領域去，但基本上情緒並不是能直接左右的。

此外，我們還有心情的層面。如果某一種心情基本上是屬於生理方面的，例如病後的抑鬱感，那麼它是可以處理的。如果某一種心情不屬於生理方面，它就可能有一部分是自然發生的，而另一部分是人為的。例如，抑鬱感可能是憤怒在心中壓抑而成的，所以一方面它是自然發生的（憤怒），而另一方面卻是人為的（壓抑憤怒）。和上面的二個層面一樣，我們雖然可以處理我們的心情，例如在

人前公開發怒．但心情本身，還是不能由我們自己選擇的。

最後，自我最深的層面便是我們的理智和心靈的交會處，亦即聖神在其中運作的地方。這便是自我整合的層面，在那裡我們碰觸到真我。當我們的理智、心靈與聖神協調一致時，我們便對我們的所作所為感到舒暢，感到我們做得對，於是我們便接觸到我們的真我，並在生活中體現出來。如果我們的理智和心靈沒有居於其位，或與聖神不協調，那麼我們便對我們的行動，或對我們的無所行動感到不安。由於我們沒有活出我們的真我，生命就顯得窒悶壓抑。通常，我們就是在這最深的層面作分辨，因為我們與耶穌的關係也就在此發揮作用。

分清自我的不同層面之所以重要，理由之一便是我們在使用「感覺」這二個字時，常常是很籠統的，根本沒有分清它屬於自我的哪個層面。比如，當我們說：「我覺得冷」、「我覺得憤怒」、「我覺得沮喪」、「我覺得焦慮」時，如
這些感覺是屬於不同的層面，而且不知道應在哪個層面上對它

分辨的神學

耶穌是受造的中心。聖保祿曾說，上天下地的一切，總歸於基督。這就是說，耶穌藉著祂的死亡、復活，與所有受造的人和事物連結在一起。透過聖洗聖事我們成為基督的肢體，這也就意謂，我們藉著加入基督的奧體，而與所有受造的人和事物連結在一起。當我們的信德萌芽，並意識到我們與耶穌的關係時，就會加強和加深與祂的連結。而當我們與耶穌的關係成為我們生活的中心時，我們也就活躍地與每個人、每一受造物連結在一起。

在我們的生活中，有時我們確實感到與人和萬物連結在一起；我們的所作所為，使我們渾身上下有全然的合適、輕鬆、平安之感。依納爵把這種感覺稱作「神慰」。這便是救贖的經驗，我們體驗到耶穌的救贖工程就是把所有的人、所有的事物都引向祂。這種切身感受到的神慰，基本上是因為我們活出了我們與耶穌的關係，我們也進入了真我的層面，並在這層面上與我們四周的世界連結在一起。

然而也有一些時刻，我們明確地感到被隔絶，依納爵把它稱作「神枯」。雖然耶穌已經勝利，已把萬物引歸於祂，但我們還沒有獲得徹底的救贖。這就是説，我們還沒有與耶穌以及受造的萬事萬物完全連結在一起。

我們依然處在需要被救贖的境地。雖然耶穌已經戰勝罪惡，但我們還沒有，所以我們有時感覺到需要被救贖。因此，神枯便是感覺到繼續不斷地需要耶穌，而這正是人性的基本需要。

神枯有積極的一面，也有它消極的一面。就積極的一面而言，神枯的感受可能是我們在靈修上成長的標記。我們一向在祈禱中感到津津有味、充滿神慰；突然之間，我們覺得彷彿置身在曠野之中。我們感到枯躁無味，與耶穌疏遠，特別是在祈禱的時候。這究竟是怎麼回事？原來我們透過祈禱，以及其他交往，已與耶穌建立起密切關係。當我們更進一步與祂接近時，我們與耶穌的關係便開向新的深度，但是我們尚未達到這深度。就在我們脫離了原先的層面，而尚未進入新的層面之際，我們自然會有被隔絶的感覺。於是我們覺得枯躁乏味，遭到隔離。但我們若能堅持下去，在想不到的時候，新的聯繫將出現；於是在與耶穌的來往

中我們會體驗到前所未有的溫暖與親密。

這種特有的神枯經驗，表示我們的愛已經成長到新的階段。每當我們與耶穌的親密關係進入新的階段時，我們就會感到神枯——暫時缺少聯繫。在我們一

的親密關係進入新的階段時，我們就會感到神枯——暫時缺少聯繫。在我們一生中，這樣的情況可以一直發生，因為我們今生的愛絕不會是完美無缺的，我們絕不可能說：「我已測量過了，我與耶穌的親密關係不能再深了。」

神枯經驗有助於我們意識到我們與耶穌的密切關係正在加深之中。神慰與神枯之間的往復，同樣也會發生在其他的密切關係之中；比如一對親密的夫妻，有時也會感到彼此之間的疏遠。他們愈相愛，也愈可能對他們關係中所呈現出的隔離及乾枯感到枯躁、內疚；就像有些人在祈禱時感到枯燥乏味，而覺得自己有罪似的。因此，瞭解這樣的體驗，認識到這是新的親密關係的過渡階段，是十分重要的。

神枯經驗的消極一面，便是我們感到缺乏聯繫，因為事實上我們多少已經斷絕了聯繫。不論我們可以用任何方式與耶穌和周圍的人斷絕聯繫，這些方式都具有一個共同的特徵——拒絕或忽視任何一個能促使我們與別人建立關係的機會。

無論何時，我們若因為怨恨他人，不肯寬恕他人，而與耶穌隔離，我們勢必感到神枯，感到孤立，心中就會出現混亂不安的感覺，對自己、對一切，包括耶穌在內，都感到不滿而痛苦萬分。

一些實用的法則

神慰和神枯是神修上的用語，是以我們與耶穌的關係為基本背景的。雖然如此，這方面的經驗十分有助於我們在個人或團體的層面作決定。

在個人層面上，當我決定是否要做某一件事時，我可以採取以下的步驟：我設想我決定做這件事，我讓這想像進入我內。而我做此想像的時刻，是在我感到平靜、安寧、無任何攪擾的感覺之時，因為只有在那時，我才能注意到自己對這想像的反應。若我的這項行動，是我的真我投入我四周的世界，那麼我的想像與我的實際情況相融合，我會體驗到神慰。反之，如果不是我的真我投入這世界，那麼我的想像與我的實況起衝突，我會有隔離、缺乏聯繫的神枯之感。

在團體的層面上，作決定的過程有些不同；因為此時焦點不僅在於一項決定是否真正地切合這團體的實況，而更在於這團體中的每一成員是否彼此連結在一起，活出其實況。按我的經驗，在團體的層面，需要奮鬥的事情不是如何做出切合這團體實況的決定，而更是如何使團體中的成員彼此連結在一起，為這團體的真相實況而採取行動。如果團體中的某些成員沒有連結在一起，那麼團體將受挫，將體驗到神枯。然而，一旦團體中所有成員連結在一起，則團體的真實狀況將具體呈現，於是神慰將流溢，而團體的問題也就較易解決了。

善神與惡神的標記

依納爵建議我們在二個領域中作分辨。首先，分辨什麼是天主的旨意，即分辨什麼是我的真我（我與耶穌的真正關係）真正投入我四周的世界的行為。第二，分辨在我心中運作的不同神類，換言之，即辨明什麼活動導致生命，什麼活動導致死亡。依納爵在這裡並不論及魔鬼，他用的稱呼是「我們人性的仇敵」。

無論何時，我們若因為怨恨他人，不肯寬恕他人，而與耶穌隔離，我們勢必感到神枯，感到孤立，心中就會出現混亂不安的感覺，對自己、對一切，包括耶穌在內，都感到不滿而痛苦萬分。

一些實用的法則

神慰和神枯是神修上的用語，是以我們與耶穌的關係為基本背景的。雖然如此，這方面的經驗十分有助於我們在個人或團體的層面作決定。

在個人層面上，當我決定是否要做某一件事時，我可以採取以下的步驟：我設想我決定做這件事，我讓這想像進入我內。而我做此想像的時刻，是在我感到平靜、安寧、無任何攪擾的感覺之時，因為只有在那時，我才能注意到自己對這想像的反應。若我的這項行動，是我的真我投入我四周的世界，那麼我的想像與我的實際情況相融合，我會體驗到神慰。反之，如果不是我的真我投入這世界，那麼我的想像與我的實況起衝突，我會有隔離、缺乏聯繫的神枯之感。

不管怎樣，我們都明白邪惡的力量是怎麼回事。毫無疑問，在我們每個人心中，導致生命和導致死亡的力量都在活動。

就我個人而言，我覺得把上述兩種力量，稱作「善神」和「惡神」是很合適的。

來自惡神的活動（想法、動作、反應），有下列四個標記：

- 自我價值感的失落。看輕自己，用那些自己從來不會對別人用的方式來談論自己。
- 希望消失，黯淡無光。
- 覺得受阻、被困、走投無路，或在原地打轉，有如墮入黑洞一樣。剛有了方向，就迷失方向；始終沒有出路。
- 全然的沉重感。

來自善神的活動，有四個與此正好相反的標記：

- 恢復自信，具有真正的自我價值感。
- 充滿希望，前途光明。

・具有真正的行動感：「我在這件事上能有所作為」，「事情不是那樣的，我要做出一些事來，我能做出一些事來」。

・好像卸掉了什麼負擔似的，感到輕鬆、自由。

除了上述四個標記外，惡神還藉著「只要……」這個藉口來暴露牠的真相。善神在我們心中，使我們腳踏實地，面對現實；但惡神卻使我們脫離現實，叫我們對過去產生憤恨心，說什麼：「只要我那時通過考試，現在的情況就會好多了。」「只要……」這一表達方式，削弱了我們在現實生活中的戰鬥力，正中惡神的陰謀詭計；由於我們不敢正視現實，必將造成挫折和混亂，因而失去平安。相反地，善神在我們心中工作，引導我們對過去存著感恩之心，對現在存著開放之心，而對未來懷著信任之心。

神慰與神枯之外的平常時間

我們可從依納爵所談論的神慰和神枯中，得出一個結論：「情緒興奮時莫作

決定，低落時莫改決定。」這是一個有益的勸告。我們中大多數人都有過情緒與奮和低落的經驗，但我們一生的大部分時光卻是在情緒與奮和低落之外的平常時間度過的。我們所作的較持續性的決定，主要都是在平常時間作的，因為我們的一生大部分是處在常態之中的。

我們該如何看待這既無神慰又無神枯的平常時間呢？事實上，在這些時期內，我們與耶穌繼續保持聯繫，只是我們沒有感受到這聯繫而已。沒有感受到聯繫，完全不同於感受到聯繫或感受到缺少聯繫。在沒有感受到聯繫的期間，基本上一切都沒問題，我們也很穩當。在那些時刻，我們在生活中盡力活出我們與耶穌的關係；祂肯定在，只是有些難以捉摸而已。

不管怎樣，即使我們的生活十分平淡無奇，神慰也會在我們不知不覺時來臨。一個完全陌生的人可能會對我們微笑，使我們一早就感到溫馨；或者當我們正在閱讀時，書中某些字句會突然感動我們，使我們對生活有了全新的、深刻的看法；也可能一首歌曲會使我們感到平安、舒服；也可能我們正希望找到一個停車位，想不到就找著了。若用信德的眼光，根據我們與耶穌的關係來看待這些經

驗，我們可以把它們稱為小小復活節的驚喜。其實那些經驗都是互相關聯的。如果我們對自己的生活未深入反省，那麼，這些發生的事，都會被認為是一些和我們的整體生活無關的「有趣的事」而已。如果我們對自己的生活加以反省，愈來愈用信德的目光來看待一切事情，則這些「有趣的事」會成為我們的經驗。於是我們的生活慢慢地不再是一連串孤立的事件，而漸漸成為扎根在我們與耶穌的關係中的一系列互相關聯的事件。